

Dzień Zdrowego Śniadania w 1 b

8 listopada uczniowie klasy 1b obchodzili „Dzień Zdrowego Śniadania”, z tej okazji odwiedziła nas pani dietetyk Sylwia Dębiec - specjalistka w dziedzinie żywienia. Celem spotkania było zwrócenie uwagi na prawidłowe odżywianie, zdrowy styl życia oraz dietę dostosowaną dla dzieci w wieku szkolnym. Uczniowie dowiedzieli się, jak ważną rolę w jadłospisie odgrywa dobrze skomponowane śniadanie, aby dostarczało niezbędnej energii na początek dnia oraz odpowiednich składników do prawidłowego rozwoju młodego organizmu. Na koniec każdy uczeń przygotował kolorowe, smaczne i co najważniejsze zdrowe kanapki. Takie śniadanie to najlepszy start w nowy dzień.

mgr Paulina Piechota